

Talleres

YOGA

1.- Purna Yoga

Estilo de yoga dinámico que integra armoniosamente en su práctica, posiciones corporales, pranayama y meditación.

Prof: Eric Manquez – 884 79 41 www.purnayoga.cl

2.- Yoga Iyengar

Es la senda que cultiva el cuerpo y los sentidos, refina la mente, civiliza la inteligencia y halla su descanso en el alma, esencia de nuestro ser. El método está enfocado en la práctica de asanas, donde todos estos principios están involucrados.

Prof: Daniela Cea - 9 020 67 72 daniceayogaiyengar.blogspot.com.

3.- Yoga Integral

Método que incluye técnicas de respiración, de relajación, meditación y resistencia física.

Prof.: Marina Bravo - 9 2278663 www.yogachile.cl

4.- Yoga de la Risa

Vivir desde la Alegría. Permitamos que nuestro niño interno se exprese. Reír enciende una luz en el alma.

Prof.: Alejandra Arriagada - 94451671- 2045314

5.- Yoga Shamanico

Honra la vida, enfocando la visión, en nuestro verdadero propósito, Se define en su práctica, en usar conscientemente un propósito al realizar las asanas, la respiración, la visualización, la relajación.

Prof.: Constanza Henriquez - 278 6117

6.- Estres y sobrepeso

Cómo regular su peso cambiando los hábitos.

Prof: Corina Herrera / Corina García – 273 14 08

7.- Kundalini Yoga

Camino de autodesarrollo que integra cuerpo mente y espíritu. Utiliza asnas, pranayama, meditación y mantra.

Prof: Viviana Olmedo - 262 43 06 centro_kundalini_yoga@yahoo.com

8.- Yoga Namaskar.

Secuencia de ejercicios derivados del Saludo al Sol.

Prof: Cristian Gacitua - 9 158 71 26 www.purnayoga.cl

SANACION

1.- En la vía de la plenitud

Plenitud; estado de dicha propio de la expresión sin artificios, del potencial humano, que sólo puede verse coartado por la interferencias propias del individuo.

Prof.: Sebastian Cubau- 7 765 36 40 www.purnayoga.cl

2.- Autosanación

Taller de autosanación, para activar la conciencia dormida hacia nuestro propio ser reconociendo cuerpo, mente, espíritu y emociones.

Prof.: Marcela Catalán- 9-8777189 www.terapias.cl

3.- Experiencias fundamentales

Todos hemos tenido la intencion de vivir una vida llena de sentido, felices, sin temores. Nuestro trabajo se enfoca sobre este punto; abrir totalmente el futuro porque estamos “hechos“ para que sea así.

Prof.: Asharya Mar - 9-3330051 www.tierrademaestros.blogspot.com

4.- Masaje Abhyanga

Masaje ayurvedico relajante y rejuvenecedor.

Prof.: Fernanda Gomez - 9159 84 28 www.purnayoga.cl

5.- Taller de Cristales

El poder sanador de los cristales y gemas. Taller teórico-práctico de los cristales más conocidos.

Prof: Geraldine Leighton - 884 79 41

6.- Numerología Tántrica

Prof.: Es una herramienta que nos permite resolver las preguntas existenciales para conocernos en nuestros aspectos físicos, emocionales y espirituales.

Cecilia abarca - 9 2125931

7.- Sanación Chamanica

Te invitamos a compartir un trance grupal a través del sonido sagrado del tambor, solo tienes que traer una manta para cubrirte y un pañuelo para tapar tus ojos y sentir esta ancestral vivencia curativa. Recupera fuerza y sentido de vida interna

Prof.: Asharya Mar - 9-3330051 www.demujeres.cl

8.- Pranayama

Técnica para absorber y distribuir la energía vital mediante la respiración.

Prof: Sebastian Cubau - 7 765 36 40 www.purnayoga.cl

9.- Encuentros espirituales Luz y Vida

El ser humano y su dimensión divina. Conoce y usa el poder que hay en ti.

Prof.: Soledad Tigero - 8 259 94 80 encuentroespiritual@gmail.com

10.- Del miedo a la gratitud

Trabajando para recuperar la paz interna

Prof.: Cecilia abarca - 9 2125931

ARTES del MOVIMIENTO

1.- Danza Árabe

Desarrolla tu sensualidad femenina y disfruta de los beneficios de este arte milenario.

Prof: Ana Carolina Maureira - 9 847 38 19 www.samira.cl

2.- Capoeira

De origen Afrobrasileño, arte de danza lucha, música, deporte y magia. Capoeira es vida ven y práctica.

Prof.: Elena Arce - 8 826 2824 www.capoeirasdb.cl

3.- Jazz Dance

Técnica de danza con ritmos actuales

Prof.: Claire Perrine - 9 870 04 95 www.claire.cl

4.- Biodanza

La Biodanza expande nuestra conexión con el pulsar de la vida, sensibilizando la capacidad de reconocer y valorizar lo que sentimos, percibiendo nuestra fuerza interior para encontrar lo que en esencia deseamos.

Prof.: Lily Pérez - 9 349 9975

5.- Danzas por la paz universal

En círculo o en parejas aprendemos cantos y danzas de las diversas tradiciones religiosas, abriendo así nuestro corazón para honrar la paz primeramente en nosotros y luego irradiarla hacia todos los seres.

Prof.: Roxana Campos - 4154210 sarawasmi@gmail.com

6.- Danza Bhangra

Es una danza, energética y sensual, del norte de la india, que celebra la alegría de vivir.

Prof.: Sunder Kaur Khalsa – 9 060 35 94

MEDITACION

1.-Meditación Chakras

Recreando nuestro cuerpo sutil logramos la calma necesaria para disfrutar de la profundidad natural que la mente tiene, silenciosa y compasiva.

Prof: Alejandro Campo - 8 543 26 27 www.reencantarelmundo.blogspot.com

2.- Meditación Profunda

Es el acto a través del cual logramos el silencio interior, que nos permite recibir la gracia divina.

Prof: Eric Manquez - 371 83 17 www.purnayoga.cl

3.- Zazen

Meditación Sentado. En silencio nos sentamos mirando a la pared, concentrados en la postura que es lo que nos ayuda a mantenernos aquí y ahora, dejando así que los pensamientos pasen, silenciando la mente.

Prof.: Roxana Campos - 4154210 sarawasmi@gmail.com